COSTRUIAMO SALUTE
IL PIANO DELLA PREVENZIONE DELLA REGIONE EMILIA-ROMAGNA

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

اتقِ المخاطر الناتجة عن درجات الحرارة العالية في مواقع العمل

لتحديث معلوماتك باستمرار عن توقعات الطقس، انقر على
arpae.it/calore
worklimate.it/scelta-mappa

لمزيد من الإيضاحات، من الممكن الإطلاع على وثيقة "الوقاية من مخاطر الإجهاد الحراري في بيئات العمل" الصادرة برعاية **لجنة التنسيق في منطقة إميليا رومانيا** بموجب المادة ٧ من المرسوم التشريعي رقم ٠٨/٨١ والتي عن طريقها تمت مشاركة هذه المواد أيضًا.

مواد متعددة اللغات

حُرِّرت هذه النصوص بالتعاون مع هيئة وحدة الصحة المحلية في بولونيا

تعلم كيفية التعرف على ضربات الشمس

- تشنجات بالعضلات
- الصداع
- إفراز العرق أكثر من المعتاد
- الغثيان
- تسارع ضربات القلب
- التنفس بشكلٍ قصير وسريع
- ضبابية الإبصار

“أثناء **الصيف** تتكرر دائماً وتطول الفترات التي تتميز بوجود درجات حرارة عالية **”موجات الحر“**.
في هذه الفترات يتعرض جسم الإنسان لحالات **الإجهاد الحراري** ويتعرض **العاملون في الأماكن المفتوحة،** مثل العاملين في البناء، أكثر من غيرهم للمخاطر بسبب التعرض المباشر لأشعة الشمس وبسبب النشاط البدني المكثف.
وجود بعض الأمراض أو **حالات الجفاف** يمكن أن يزيد سواءً من المخاطر الصحية أو من مخاطر إصابات العمل”

“تنفيذ بعض **تدابير الوقاية** البسيطة من قبل العاملين وأصحاب العمل، بناءً على تقييم مخاطر درجات الحرارة المرتفعة، يمكن أن يكون مفيدًا للوقاية من حالات الإجهاد على جسم الإنسان وتجنب العواقب الوخيمة.”

بالنسبة للعاملين

اشرب قليلًا وبشكل متكرر, حتى وإن لم تشعر بالعطش

تناول **أطعمة خفيفة**

لا تشرب **الكحول**

ارتدِ ملابس خفيفة وفاتحة اللون

لا تعمل **وجذعك عارٍ**

لا تعمل **ورأسك مكشوفة**

خذ **فترات من الراحة في مناطق مظللة** حتى وإن تكن متعبًا

قم بإنعاش نفسك من وقتٍ لآخر عن طريق ترطيب نفسك بالماء

لا تعمل بمفردك، **إن كنت تستطيع ذلك**

إذا شعرت بالتعب أخبر الزملاء، وانتقل إلى مكان منعش، ورطِّب نفسك بماء منعش

بالنسبة لأصحاب العمل

كيفية تنظيم موقع العمل

استغل **الساعات الأقل حراً** للأعمال تحت أشعة الشمس

قم بزيادة عبء العمل تدريجيًا في الحر لتحفيز التكيف مع المناخ

خطط مناوبات للأعمال الأكثر مشقة

وفِّر فترات راحة قصيرة ولكن متكررة

وفِّر مناطق مظللة

وفِّر مياه صالحة للشرب بدرجة حرارة البيئة أو ليست باردة جدًا

تجنب العمل بمفردك

وفِّر ملابس ذات تبادل جيد للهواء وفاتحة اللون

انتبه للعامين ذوي **الاحتياجات النوعية**

أبلغ العاملين التابعين لك بإجراءات **الوقاية** وساعدهم على الالتزام بها!